

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中如何降低慢性粒细胞白血病的发病风险呢？

答：降低慢性粒细胞白血病的发病风险可从以下几点做起：

(1) 减少有害物质暴露，避免接触放射线及化学毒物：远离 X 射线、核辐射等电离辐射环境；改善居住环境；保持室内空气流通，减少粉尘和污染物的积聚，减少接触苯、甲醛等致癌化学物质，如装修材料、劣质油漆、染发剂等；从事放射相关职业者需穿戴专业防护装备。

(2) 慎用药物：避免长期滥用氯霉素、保泰松等可能损伤骨髓的药物，用药需严格遵医嘱。

(3) 饮食均衡：多摄入新鲜蔬果、全谷物及优质蛋白（如鱼肉、豆类），避免腌制、熏烤等含致癌物的食物。

(4) 预防感染：注意个人卫生，勤洗手、保持口腔清洁，避免 EB 病毒等感染。

(5) 合理运动与心理调节：每周规律进行适度有氧运动，提高机体抗病能力。通过冥想、社交活动等方式缓解压力，避免长期焦虑抑郁。

(6) 定期筛查：40 岁及以上人群定期体检与早期筛查，高危人群（如长期接触放射线或化学物质者）建议每年进行血常规检查，关注白细胞异常变化。若出现不明原因乏力、脾脏肿大或持续低热，及时就医排查。

问题2：慢性白血病会遗传或传染吗？

答：慢性白血病本质上属于后天获得性疾病，由物理辐射、化学物质（如苯）、病毒感染等外部因素引发，不会通过基因直接遗传给后代。若家族中有白血病患者，后代可能存在遗传易感性（如基因变异风险增加），但需在环境因素共同作用下才可能发病。

慢性白血病无明确传染源，不属于传染病，不会通过接触、体液或呼吸道传播。其发病与基因突变、化学物质暴露或辐射有关，与病毒或细菌无关，不会传染。

问题3：什么是靶向药？为何确诊慢性白血病后需尽快使用靶向药（TKI）？

答：靶向药是一类通过精准识别并作用于疾病（如癌症）特定分子靶点的药物，旨在阻断异常信号传导或关键生物学过程，从而抑制疾病进展并减少对正常组织的损伤。慢性白血病常用的靶向药有：①酪氨酸激酶抑制剂（tyrosine kinase inhibitor, TKI）为小分子靶向药，代表药物有伊马替尼（Imatinib, IM）；②第二代 TKI 代表药物尼洛替尼或达沙替尼治疗 CML 能获得更快、更深的分子学反应；③第三代 TKI 代表药物奥雷巴替尼能克服 ABL1 激酶区 T315I 突变等耐药问题。

慢性期使用 TKI 疗效最佳，可有效控制病情。若进入加速期或急变期，药物效果显著下降，甚至失效。此外，随意减药或停药易产生

BCR-ABL 激酶区的突变，产生继发性耐药。因此，慢性白血病患者确诊后尽早控制、严格遵医嘱用药很重要。

问题 4：慢性白血病患者日常生活中应如何预防感染？

答：慢性白血病患者日常应特别注意定期清洁居住和工作环境，勤洗手，保持口腔、皮肤、肛周清洁；营养均衡，注意饮食卫生，禁食生冷、变质食物；尽量避免与传染性疾病患者接触或前往人群密集场所，必要时佩戴口罩防护，尤其是在流感季节。定期接种流感疫苗、肺炎疫苗等，可降低感染风险。

问题 5：慢性白血病患者能否吸烟/饮酒？

答：慢性白血病患者需严格戒烟酒。因为吸烟可能影响药物代谢，增加其他疾病风险；而饮酒会损伤胃黏膜，干扰药物吸收。